38

Echos de la micronutrition



DOSSIER

L'ALLERGIE, UNE ÉPIDÉMIE DES TEMPS MODERNES ?



"Le bonheur est dans le pré, cours-y donc, cours-y donc"...

Paul Fort

Pas si sûr pour les 6 millions de Français qui commencent à éternuer dès le début du printemps.

On dénombre 25 à 30 % de personnes allergiques en France (dermatite atopique, rhinite, conjonctivite, asthme, allergies alimentaires…). L'OMS fait de l'allergie la 4ème maladie dans le monde : des chiffres qui ont explosé ces 20 dernières années.*

Pourquoi une telle explosion ?

On sait que l'hérédité joue un rôle important dans l'allergie mais elle n'explique pas tout. Le changement des modes de vie des pays favorisés est aussi au banc des accusés : pollution, tabac, modification du contenu de nos assiettes et aseptisation poussée à l'extrême sont autant de phénomènes qui déroutent notre système immunitaire.

Ce nouvel Echos part à la découverte de cette épidémie des temps modernes.

Bonne lecture !

Dr Didier Chos
Président de l'IEDM

** Organisation Mondiale de la Santé*



Les **"Échos de la micronutrition"** ont été réalisés par l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (I.E.D.M. - Association Loi 1901 - Président Didier Chos). Directeur de la publication et responsable de la rédaction : Didier Chos. Rédactrice en chef : Dr. Laurence Benedetti. Illustrations : Agustina Marambio - Photogravure et impression PREVIEW - 4, rue Robert Le Ricolais - BP 90498 - 44304 Nantes Cedex 03. Les schémas sont protégés par la loi du 11 mars 1957 concernant les Droits d'Auteur. Dépôt légal : octobre 2006. n° ISSN : 1777.9537

L'allergie,
une maladie multi facettes

Êtes-vous concerné(e) ? Quelques pistes…

1 **J'ai le nez bouché**, qui coule en permanence, je n'arrête pas d'éternuer.

Signes d'une **rhinite allergique**. Elle peut être **saisonnière** (ou rhume des foins), il s'agit d'une allergie au pollen, graminées… ou **persistante**, allergie aux acariens, poussières, moisissures, blattes, poils d'animaux, …

2 **J'ai les paupières gonflées**, mes yeux sont tout rouges et me démangent.

Signes d'une **conjonctivite allergique**. Le plus souvent **saisonnière** rythmée par les pollens et graminées ou **persistante** lorsqu'elle est due aux acariens, à la poussière.

3 **J'ai des difficultés pour respirer**, un essoufflement, une respiration sifflante et une sensation d'oppression dans la poitrine.

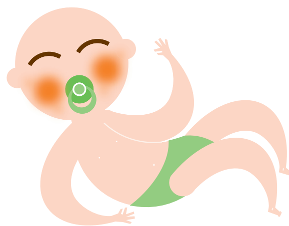
Signes d'un **asthme**. Il s'agit d'une inflammation des bronches et des bronchioles liée à une réaction à des pneumallergènes (allergènes dans l'air) qui provoquent des spasmes au niveau des bronches.



4 **Mon bébé de 4 mois a des plaques rouges** au niveau des joues et des plis qui le grattent. Sa peau est très sèche.

Signes d'une **dermatite atopique** ou **eczéma atopique**. Il se développe le plus souvent vers l'âge de 3 mois pour disparaître généralement vers 4-5 ans. 30 % des patients présentent encore des signes à l'âge adulte. Les causes sont multifactorielles : génétiques, environnementales (allergies alimentaires, exposition au tabac et à la pollution, excès d'hygiène…).

Différent de l'**eczéma de contact** de l'adulte : réaction allergique de contact aux chrome, nickel, produits d'entretien, cosmétiques, latex, pommades…



5 **J'ai une éruption de boutons,** comme des piqûres d'orties, qui me gratte horriblement.

Les signes d'un **urticaire**. Il peut apparaître après l'ingestion d'un **aliment**, d'un **médicament** ou après une **piqûre** d'insecte.

6 **J'ai les paupières, les lèvres et les mains gonflées** et une sensation d'**oppression dans la gorge**.

Les signes d'un **Œdème de Quincke**. C'est une **urgence médicale**. Cette réaction allergique à certains aliments, médicaments ou piqûres d'insectes peut aboutir à l'**arrêt respiratoire** par gonflement des muqueuses des voies respiratoires.

→ Les **manifestations allergiques** peuvent être **moins spectaculaires** : toux sèche persistante, toux à l'effort, troubles digestifs (diarrhée et constipation), fatigue chronique…

Quand le système immunitaire se trompe de cible

Le système immunitaire assure la **protection contre les intrus** (parasites, bactéries ou virus) qui pénètrent dans l'organisme. Il va alors stimuler des cellules (lymphocytes Th1 et Th2) chargées de **reconnaître l'intrus puis de le détruire**.

Parfois, chez certaines personnes **prédisposées génétiquement**, le système immunitaire **se trompe de cible** et prend des substances **inoffensives** comme le pollen, la poussière… pour des agents pathogènes, entraînant une série de réactions en cascade : **c'est l'allergie**.

Premier contact

Le système immunitaire (SI) prend l'allergène en otage "sans tambour ni trompette" !

Dans une première rencontre entre l'allergène et le SI, il ne se produit aucune réaction extérieure visible : c'est la **phase de sensibilisation**. Mais le SI s'organise et mobilise ses troupes.

1. L'allergène entre dans l'organisme par les voies respiratoires, digestives ou cutanées.

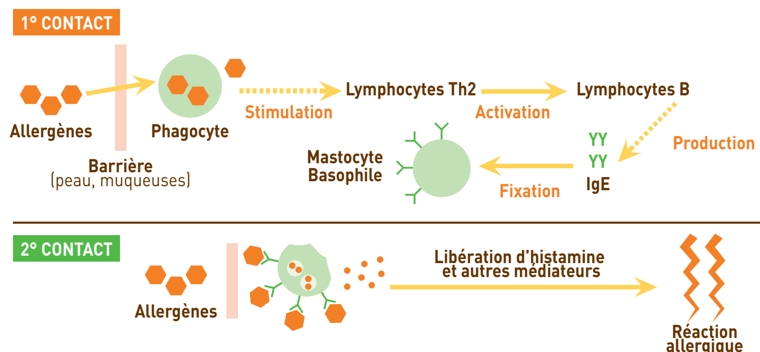
2. Il va être capturé par des cellules appelées **phagocytes**. S'ensuit une série de réactions :
   - Activation de globules blancs (**lymphocytes Th2**) qui eux-mêmes activent des **lymphocytes B**
   - Ces lymphocytes B libèrent des anticorps : **les IgE** (Immunoglobulines E).

3. Normalement ces anticorps se fixent aux substances étrangères afin de les éliminer. Chez les individus allergiques, les IgE vont se fixer à la surface de cellules (les mastocytes et les basophiles), désormais sensibilisées à l'allergène.

Deuxième contact

Le système immunitaire contre-attaque, c'est la crise.

Lors de la seconde rencontre entre l'allergène et le SI, l'allergène est capté par les IgE à la surface des mastocytes ou basophiles, qui vont alors libérer des **substances délétères et pro-inflammatoires dont l'histamine**, responsables de la **crise allergique**.



Allergies, pourquoi elles explosent ?

L'allergie, c'est l'interaction entre le patrimoine génétique et l'environnement.

- En effet, si l'**hérédité** est un facteur nécessaire, il n'est pas suffisant. Par exemple chez les vrais jumeaux, si l'un des 2 est allergique, l'autre a 50 % de chance d'y échapper.
- On constate que l'explosion des allergies touche surtout les **pays favorisés** et, paradoxe, l'**amélioration des conditions de vie** en est en partie responsable.

En cause :



- Nos habitations :

trop chauffées, mieux isolées, trop humides, un **vrai paradis pour les acariens** ! Sans compter sur les chats et les chiens qui partagent nos maisons et quelquefois nos lits.

- Nos espaces verts :

dans nos jardins, de nombreux arbres (le bouleau, l'aulne, le cyprès, le charme, le noisetier…) libèrent des pollens allergisants.

- L'amélioration de l'hygiène et l'aseptisation à outrance :

d'après certaines études, il semble que les patients qui présentent peu d'infections dans la petite enfance et qui vivent dans un milieu aseptisé, sont plus sensibles que les autres à l'asthme et à l'allergie.

Explications : le phénomène allergique entraîne **la stimulation des lymphocytes Th2**. A la naissance, on constate une **prédominance des lymphocytes Th2 par rapport aux Th1**. Si le nourrisson présente des infections (rhino-pharyngite…), il stimule ses lymphocytes Th1 de même qu'en milieu moins aseptisé, ce qui favorise **un meilleur équilibre Th1/Th2** et une **moins grande sensibilité à l'allergie**.

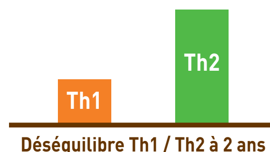
→ En conséquence, une **stimulation précoce du système immunitaire** par certaines bactéries va jouer un **rôle de prévention des maladies allergiques**.

Plusieurs infections / Flore équilibrée



Équilibre Th1 / Th2 à 2 ans

Asepsie excessive / Antibiothérapie
Peu d'infections



Déséquilibre Th1 / Th2 à 2 ans



Dans le ventre de maman, le bébé a un profil immunitaire Th2. En cas d'accouchement par voie naturelle, la flore de bébé est colonisée par la flore vaginale et anale de maman, stimulant ainsi les lymphocytes Th1.

Dans les situations d'accouchement par césarienne, les Th1 seront stimulés plus tardivement.

Notre assiette dans le collimateur…

Quand l'alimentation nous joue des tours

Les allergies alimentaires sont **de plus en plus fréquentes**, notamment chez les enfants.



Sur le banc des accusés :

- une **diversification trop précoce de la nourriture des bébés** qui ne devrait commencer qu'à partir de **6 mois.**
- une **consommation croissante de produits industriels** contenant **colorants** (rouge cochenille…), **conservateurs** (sulfite)… **additifs** (lysozyme : protéine de blanc d'œuf présente dans le gruyère râpé et le fromage fondu) et **ingrédients allergisants** (fruits à coque – cacahuètes, graines variées – sésame et huiles végétales – arachide).



Penser à bien lire les étiquettes.

- L'introduction trop précoce de **produits exotiques** (kaki, kiwi, papaye…).

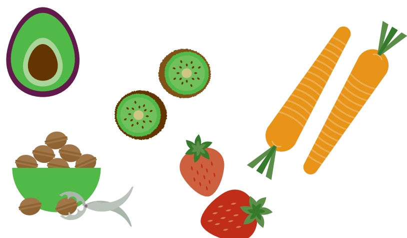


C'est dès la grossesse, in utero, que le nourrisson peut être sensibilisé à un aliment.

- Les principaux allergènes mis en cause chez les petits jusqu'à 3 ans sont les **œufs, l'arachide, le lait de vache, les poissons, l'huile d'arachide ou la moutarde**.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si l'allergie à l'arachide dure toute la vie, l'allergie au lait de vache ou aux œufs guérit souvent vers 4/5 ans.

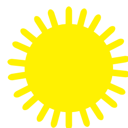


Chez l'adulte, les **allergènes d'origine végétale** occupent une place plus importante :

- Les fruits du groupe latex (avocat, banane, kiwi…)
- Les rosacées (abricot, fraise, pêche…)
- Les fruits secs oléagineux
- Les ombellifères (aneth, céleri, carotte, fenouil…)



L'allergie alimentaire peut être favorisée par une **inflammation de la muqueuse intestinale**, qui augmente la **perméabilité intestinale** aux allergènes. Stress, destruction de la flore, gastro-entérite, mycose, parasitose sont autant de facteurs déclenchants.



Allergies, du balai !!!



Mode d'emploi

Faire respirer la maison

- **Humidité**, intérieurs trop **chauffés** et **poussière** sont les meilleurs amis des acariens et des moisissures. Aussi, aérer quotidiennement les pièces, éviter tapis et moquettes, aspirer régulièrement les sols.

LE SAVIEZ-VOUS ?

1 gramme de poussière abrite 1000 acariens.

- En période pollenique, **éviter d'ouvrir les fenêtres aux heures où le pollen est à son maximum dans l'air, tôt le matin et tard le soir** et laisser votre pelouse pousser sans la tondre !

→ "Travailler le terrain" avec la Micronutrition et la Phytothérapie

- Tout **déséquilibre de l'écosystème intestinal favorise l'intrusion digestive des allergènes**.

En pratique :

1. **Renforcer l'étanchéité** de la muqueuse intestinale en limitant les processus d'inflammation par **l'apport d'oméga 3, d'extraits de cassis**.
2. **Éviter que le sytème immunitaire "se trompe de cible"** en rétablissant l'équilibre entre les lymphocytes Th1 et Th2 par l'action de **probiotiques spécifiques** et en inhibant les IgE par l'action d'**extraits de plantain**.



Probiotiques, faire le bon choix

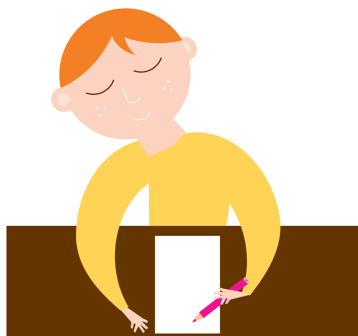
Dans l'allergie, l'expert en Micronutrition privilégiera des souches probiotiques qui stimulent les lymphocytes Th1 ou qui stimulent d'autres lymphocytes appelés **TRégulateurs**, garants de **l'équilibre entre Th1 et Th2**.



Pendant la grossesse (au moins dans les 3 derniers mois), prendre des probiotiques afin de favoriser l'implantation d'une flore de qualité chez le nourrisson à la naissance.

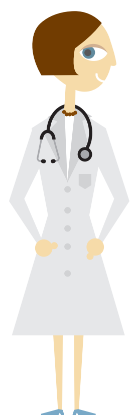
S'il existe des antécédents d'allergie dans la famille et si le bébé naît par césarienne, il est conseillé, en plus, de donner des probiotiques au bébé à sa naissance.

Êtes-vous au top sur les allergies ?



Testez-vous !

Une toux persistante ou une toux à l'effort peut être le signe d'une allergie	◯ Vrai	◯ Faux
Chez les jumeaux homozygotes quand l'un est allergique, l'autre l'est systématiquement	◯ Vrai	◯ Faux
L'amélioration de l'hygiène de vie est un facteur d'augmentation des allergies	◯ Vrai	◯ Faux
Une diversification trop précoce de l'alimentation chez le bébé favoriserait une sensibilité accrue aux allergies	◯ Vrai	◯ Faux
Des probiotiques spécifiques et certains actifs de plantes (cassis, plantain) peuvent être un traitement de fond intéressant de l'allergie	◯ Vrai	◯ Faux



Si vous souhaitez bénéficier d'un conseil personnalisé, n'hésitez pas à prendre conseil auprès d'un professionnel de santé formé en nutrition et Micronutrition. Pour connaître le nom d'un spécialiste en Micronutrition proche de chez vous, appelez l'IEDM au **08 10 00 43 36***.

** prix d'un appel local*

1 - Vrai 2 - Faux 3 - Vrai 4 - Vrai 5 - Vrai

Ce dossier a été élaboré par le **Dr Laurence Benedetti** diplômée en Nutrition et Micronutrition.



Institut Européen de Diététique et Micronutrition

ECH38 - Document imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement